Oregon
SCIENTIFIC

# Heart Rate Monitor
# Model: HR102

## User Manual

GB

**LEGEND : *ITALIC* - PRESS**
***ITALIC*** **- PRESS AND HOLD**
**- FAST INCREAMENT**

F

**LEGENDE : *ITALIQUE* - APPUYEZ**
***ITALIQUE*** **- APPUYEZ, PUIS GARDEZ ENFONCEE**
**- DEFILEMENT RAPIDE**

D

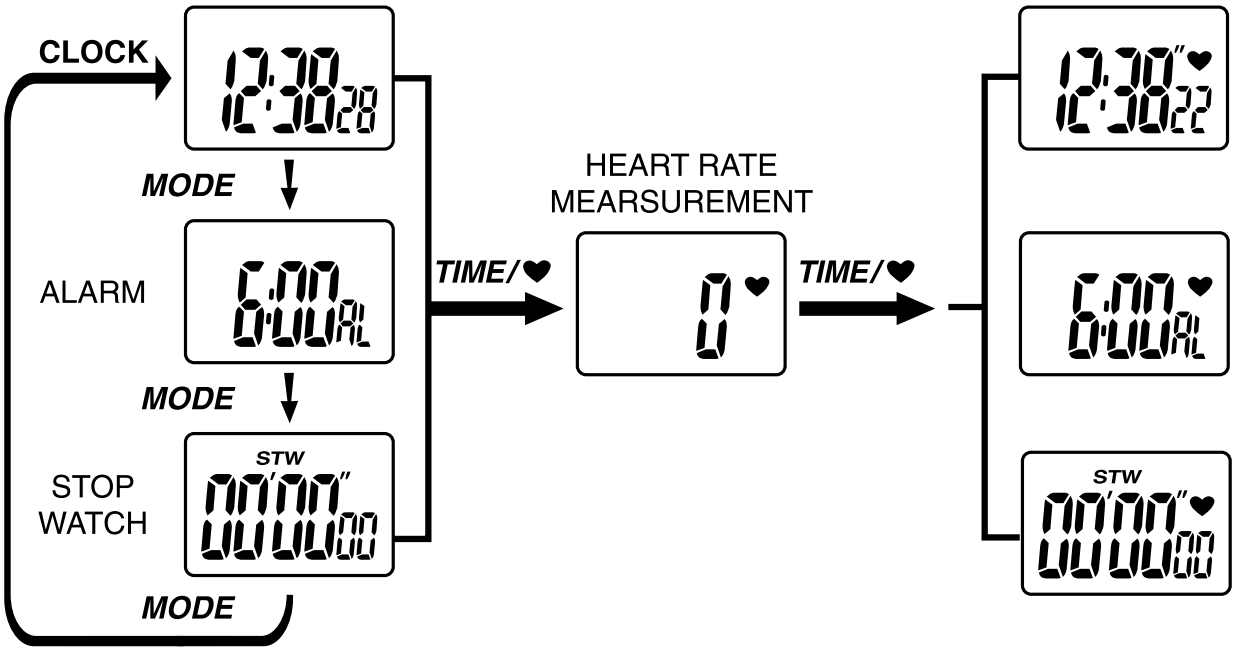
**LEGENDE : *KURSIV* - DRÜCKEN**
***KURSIV*** **- GEDRÜCKT HALTEN**
**- SCHNELLVORLAUF**

I

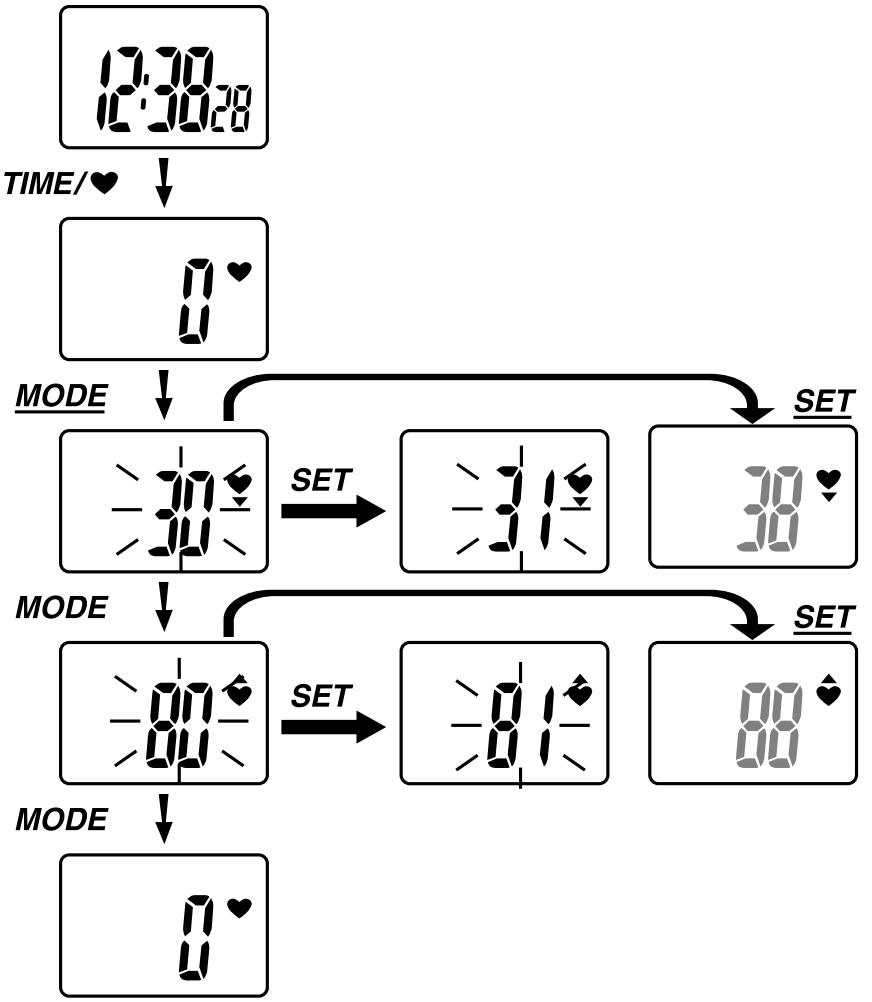
**LEGENDA : *CORSIVO* - PREMERE**
***CORSIVO SOTTOLINEATO*** **- TENERE PREMUTO**
**- INCREMENTO RAPIDO**

ES

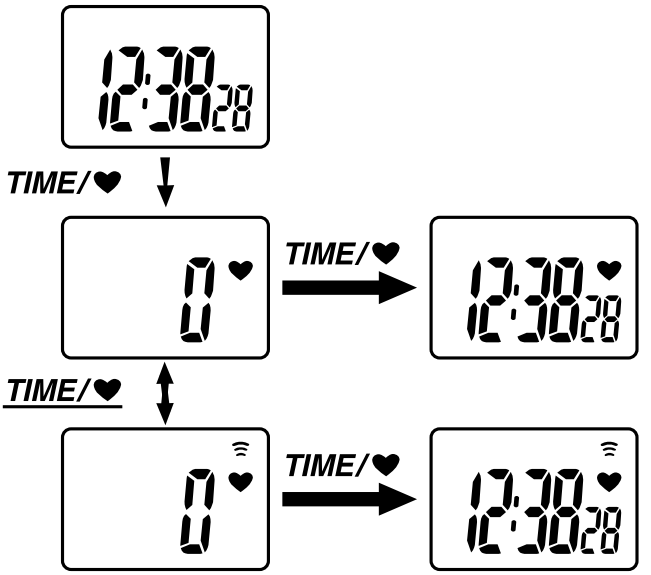
**CLAVE : *CURSIVAS* - PRESIONE**
***CURSIVAS*** **- MANTENGA PRESIONADO**
**- INCREMENTO RÁPIDO**


CLOCK
12:30 28
MODE
ALARM
6:00 AL
MODE
STOP
WATCH
STW
0'00"00
MODE
TIME/♥
HEART RATE
MEARSUREMENT
0 ♥
TIME/♥
12:30 22 ♥
6:00 AL ♥
STW
0'00"00 ♥

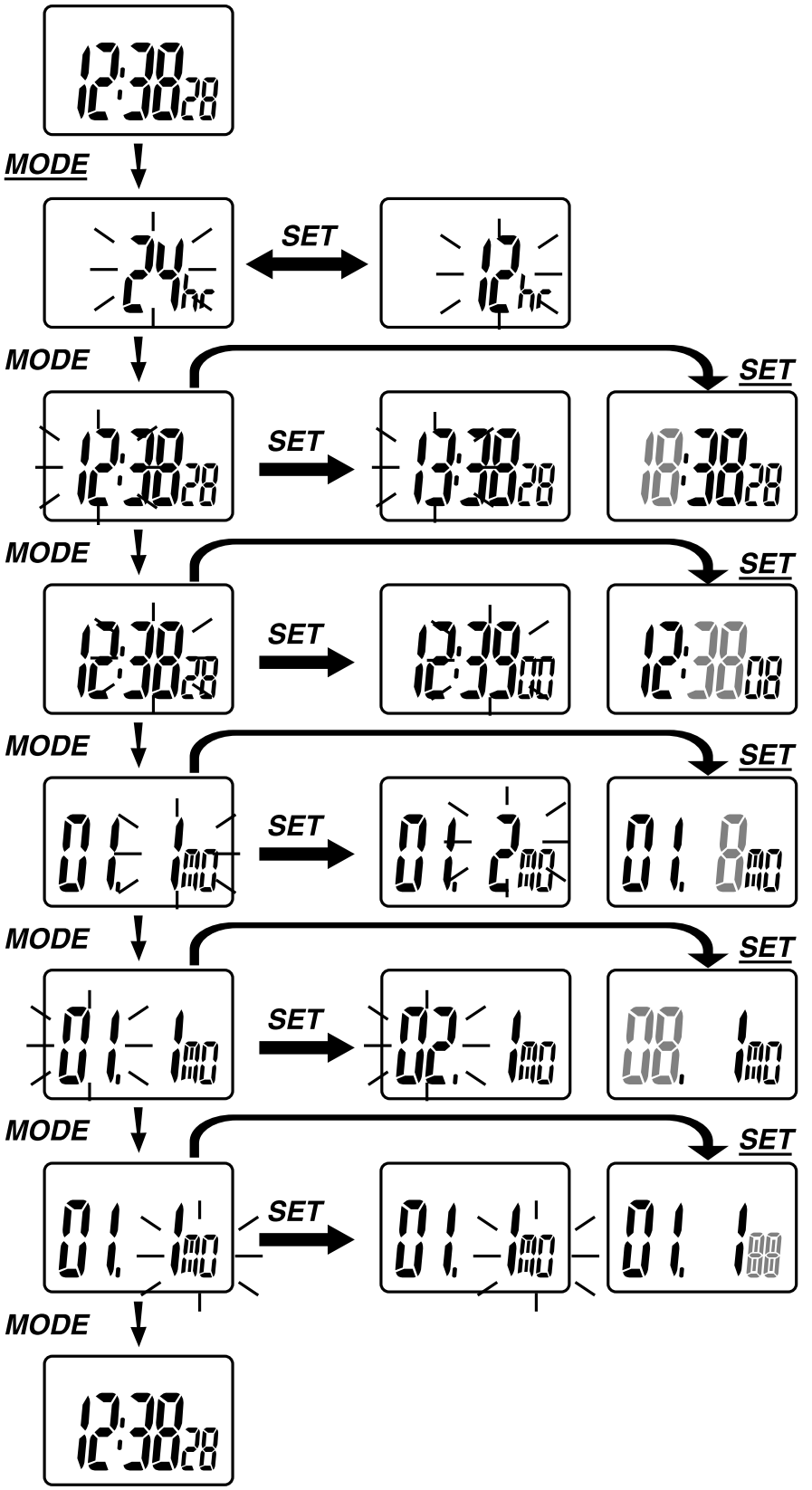
**[FIG. A]**



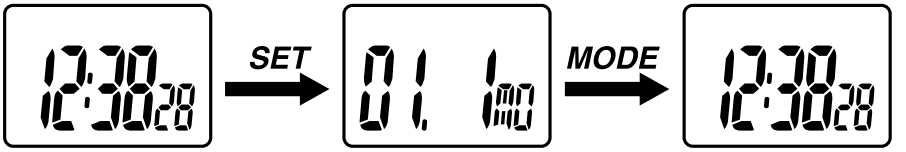

[FIG. B]



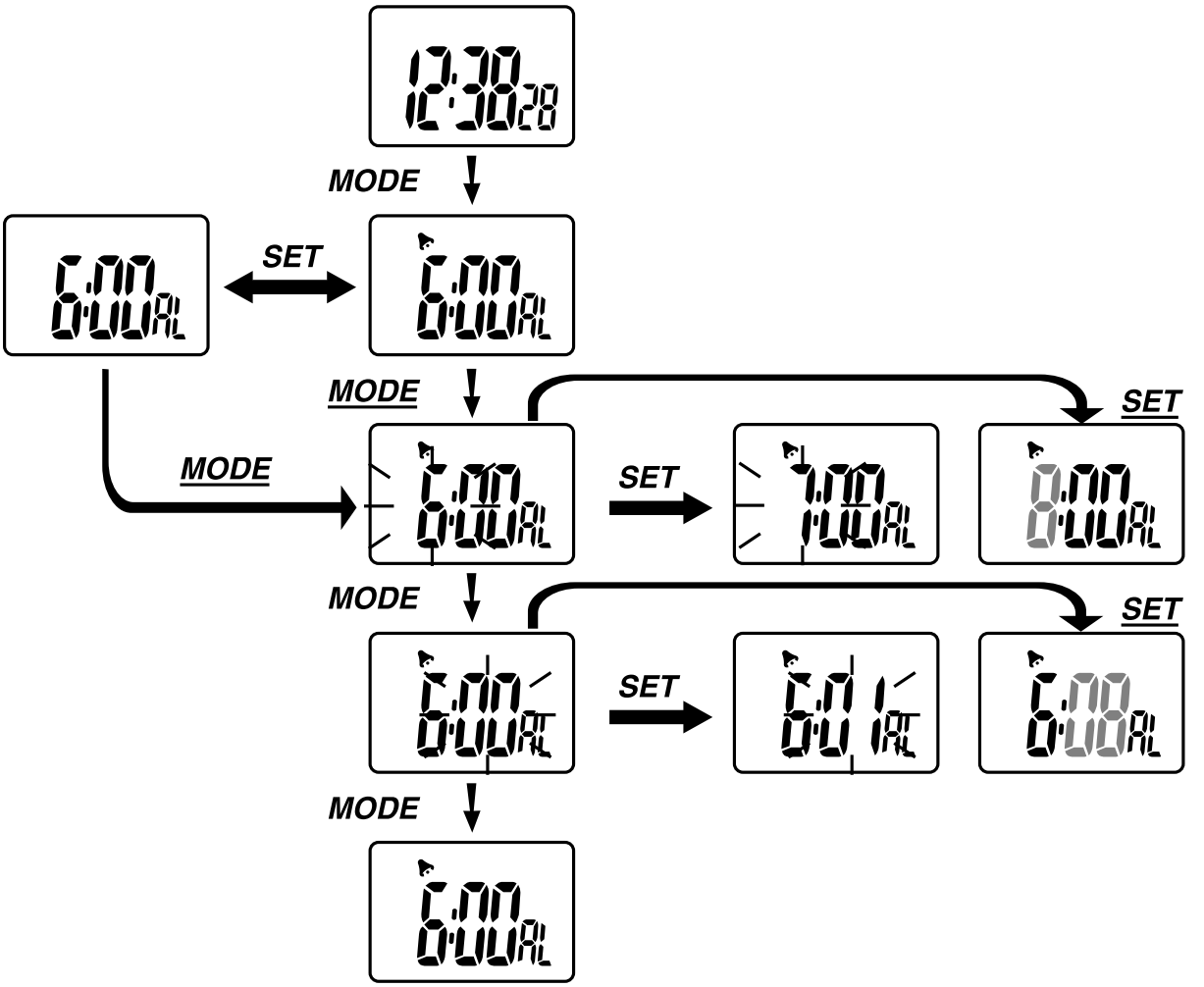

[FIG. C]


MODE
SET
MODE
SET
SET
MODE
SET
SET
MODE
SET
SET
MODE
SET
SET
MODE
SET
SET
MODE

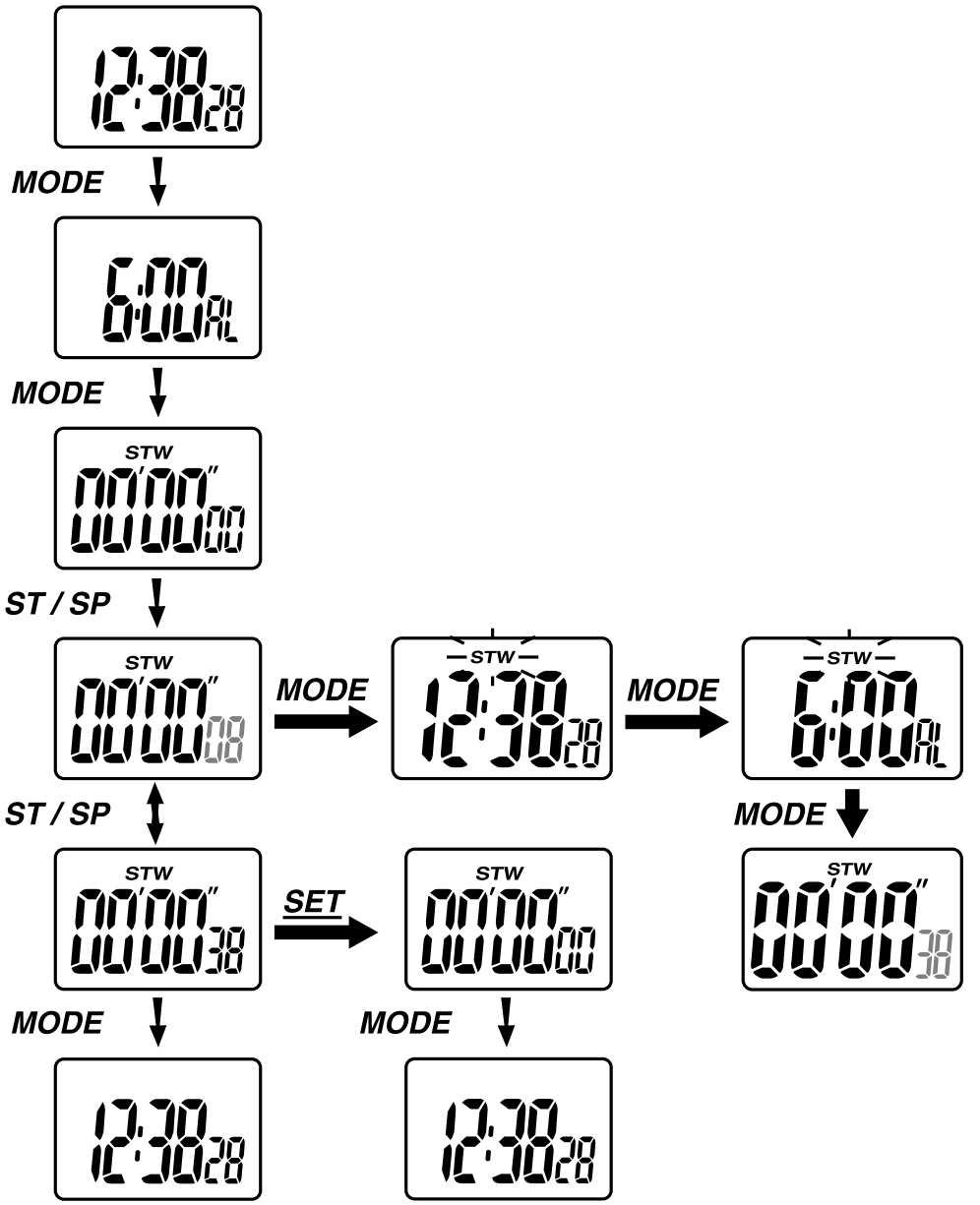
[FIG. D]




[FIG. E]




[FIG. F]


MODE
MODE
STW
ST / SP
STW
MODE
STW
MODE
STW
ST / SP
MODE
STW
SET
STW
MODE
MODE

[FIG. G]

# HEART RATE MONITOR

# MODEL NO.: HR102

# User Manual

# SECTION 1

## INTRODUCTION

Congratulations on purchasing the HR102 Heart Rate Monitor. The HR102 is a very useful healthcare product to help you achieve and maintain your optimum exercise zone by monitoring your heart rate while exercising. The

HR102 comes with a heart rate transmitter and a receiver watch complete with the functions of a real-time clock, stopwatch and back light.

## KNOW YOUR DATA

It is important you know your maximum heart rate (MHR), training zone, upper heart rate limit and lower heart rate limit before you begin. They help you achieve the maximum health benefits from your workout.

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from an MHR test. Or you can estimate it using the following formulae:

| | |
|---|---|
| Men | 220 - age = MHR |
| Women | 230 - age = MHR |

There are several training zones that bear specific results in your fitness program. The most popular zones range between 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat, and become fitter. When programming your watch, the lowest % of the zone you choose becomes your lower heart rate limit and the highest % becomes the upper heart rate limit.



P/N 2001000005-00001-10-REV1

| | |
|---|---|
| 50% | Moderate Activity |
| 60% | Weight Management |
| 70% | Aerobic Zone |
| 80% | Anaerobic Threshold Zone |
| 90% | Red Line Zone ( maximum capacity ) |
| 100% | |

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

**For example:**

**For a 40-year-old man training for health maintenance,**

His Upper Heart Rate Limit (220 - 40) x 70% = 126 (beats per minute)

His Lower Heart Rate Limit (220 - 40) x 60% = 108 (beats per minute)

**For a 30-year-old woman training for aerobic exercise,**

Her Upper Heart Rate Limit (230 - 30) x 80% = 160 (beats per minute)

Her Lower Heart Rate Limit (230 - 30) x 70% = 140 (beats per minute)

## TRAINING TIPS

- Start slowly. Select the training zone most suitable for your physique.
- Exercise regularly for 20 to 30 minutes, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.
- Gradually step up your training zone as you become fitter.

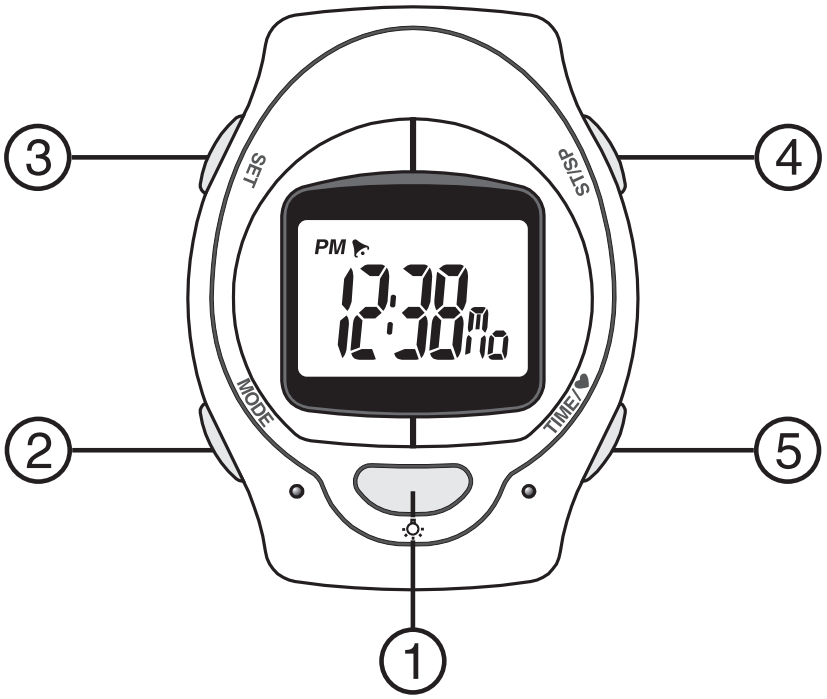


P/N 300100005-20001-10 REV1

- The health maintenance zone has the lowest training intensity, ideal for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
- The aerobic exercise zone increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can last longer.
- The anaerobic exercise zone generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds more muscle and cannot be maintained for a long time.

**WARNING**: Determining your individual training zone is a critical step in the process towards efficient and safe training. Please consult your doctor or health professional to help you determine your maximum heart rate, upper and lower limits, exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

## RECEIVER CONTROL BUTTONS




### 1. LIGHT BUTTON

Turns on the EL back light for five seconds

2. **MODE BUTTON**

   Changes the operating mode or holds to enter the setting mode

3. **SET BUTTON**

   Changes a value in the setting mode or turns on or off the alarm clock in alarm clock mode, reset stop watch

4. **ST/SP BUTTON**

   Starts or stops the stopwatch

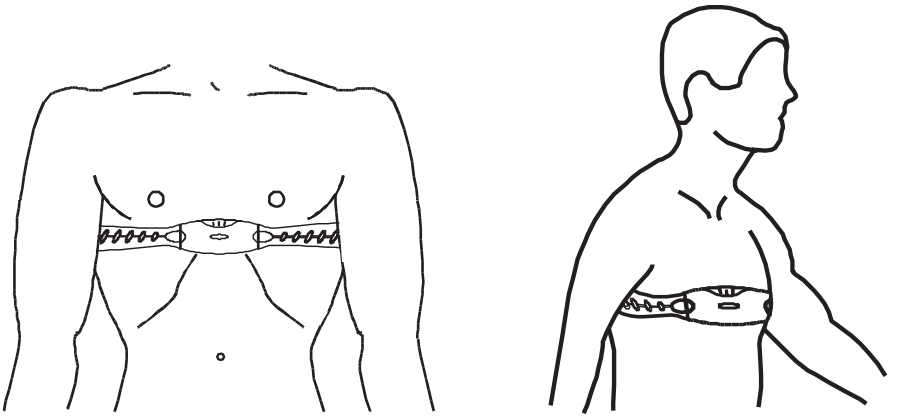
5. **TIME / ♥ BUTTON**

   Displays the heart rate or hold to activate the heart rate alert

## THE TRANSMITTER

The transmitter is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver. To put it on,

1. Wet the conductive pads on the underside of the transmitter with water or a conductive gel to ensure a solid contact.
2. Strap the transmitter across the chest. Adjust the strap until the transmitter sits snugly below the pectoral muscles for an accurate



## HINTS

- The position of the transmitter affects its performance. Move

the transmitter along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.

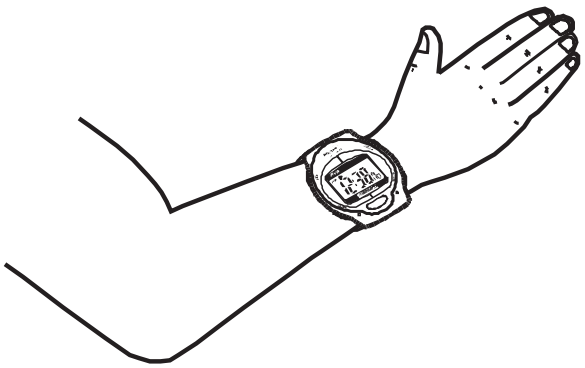
- In dry, cold climates, it takes the transmitter a while to function steadily. This is normal as the conductive pads need a film of sweat to improve contact with the skin.

**NOTE** To maintain the best performance of your chest belt, please handle it with care according to the following:

- Do not wrap the chest belt in a wet towel nor with other wet materials.
- Do not store the chest belt in a hot (about 50°C) and humid (about 90%) environment.
- Do not place or wash the chest belt under running water, instead clean it with a wet cloth.
- Do not place the conductive rubber face down on a metal table or surface.
- Properly dry the chest belt immediately after use.

## THE RECEIVER

The receiver comes in the format of a wrist watch. You can wear it on your wrist or strap it to your bike or exercise machine. You can also obtain a mounting bracket from your authorized dealer.



## EFFECTIVE RANGE

The transmitter and receiver will start transmitting and receiving

signals once batteries are in place. Both units should be worn or mounted within an effective distance of 50 centimeters (20 inches). If the signals have become unsteady,

- Shorten the distance between the transmitter and receiver.
- Re-adjust the position of the transmitter.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

## USE IN WATER

The HR102 is water-resistant up to 30 meters. Note: Set the unit before exposing it to excessive water. Activating the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the unit.

# SECTION 2 OPERATION

## THE BACK LIGHT

Press **LIGHT** to turn on the back light for five seconds.

## OPERATING MODES

There are four operating modes, see **FIG. A**

**NOTE** : When no signals are received or the measurement is out of range for five minutes, the receiver will disable the function and return to the previous operating mode automatically.

## HOW TO SET HEART RATE LIMITS

The heart rate limits help you determine if you are exercising within your training zone. Whenever you go above or below your limits, an indicator will flash to attract your attention. To set the heart rate limits, see **FIG. B**

**NOTE**: The upper limit must exceed the lower limit. The transmitter

will adjust the ranges automatically according to the data entered.

You can also activate the heart rate limit alert function, so the transmitter will emit a beeping sound when the limits are exceeded. [see **FIG. C**]

## REAL TIME CLOCK

To set the clock, see **FIG. D**

**NOTE** The date format for 12-hour display is MONTH-DAY and DAY-MONTH for 24-hour display.

To display the date, see **FIG. E**

To set the alarm, see **FIG. F**

**NOTE** When the alarm clock is activated, it will go off at the set time every day. Press any button to stop the alarm for the day. The alarm clock is still active and will set off again the following day.

## STOP WATCH

To use the stop watch, see **FIG. G**

### SECTION 3 ADDITIONAL INFORMATION

## BATTERY INFORMATION

The HR102 uses a CR2032 lithium battery for the transmitter and a CR2032 for the receiver. Both are included with the unit.

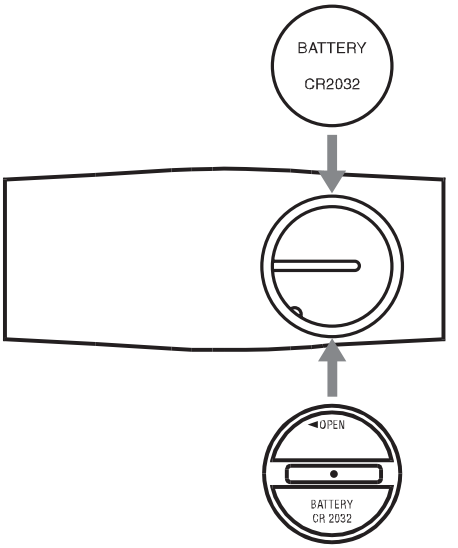
When the battery of the receiver is running low, the low-battery indicator will light up.

If the heart rate readings become erratic or stop, your transmitter battery.may need replacing. You can do this by yourself very easily without any special tools.

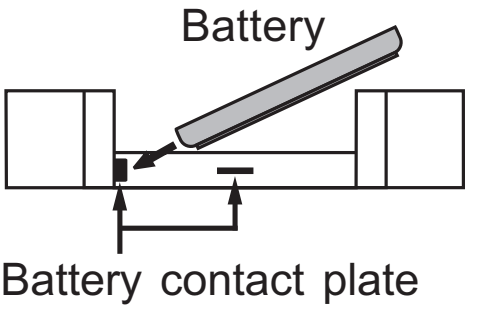
To change the battery,

## The Watch

1. Remove the battery compartment door.
2. Replace the old battery with a new one.




**TOP VIEW**




**SIDE VIEW**

3. Replace the battery compartment door.

## The Chestbelt

1. Open the transmitter battery lid with a coin by turning counterclockwise.
2. Insert one CR2032, 3V lithium battery with the words on the battery facing you.

   **NOTE** Take care not to touch the two contacts, otherwise the battery can discharge.
3. Replace lid.

If you are unsure about the procedure consult your dealer.

## ENERGY SAVE FEATURE

If no transmitter signal is received by the watch after 15 minutes, the HR102 will switch back to the previous display mode.

## PRECAUTIONS

- Read the user manual thoroughly.
- Do not subject the unit to excessive force, shock, dust and temperature.
- Do not tamper with the unit's internal components.
- Do not mix fresh and old batteries, or batteries of different specifications.

## SPECIFICATIONS

**Function**

| | |
|---|---|
| Real time clock | : 12/24 hour with hour / minute / second |
| Stopwater | : 00:00:00 to 29:59:59 (hrs : min : sec) |
| Heart rate measurement | : 30 - 240 bpm |
| Upper limit | : 80 - 240 bpm |
| Lowr limit | : 30 - 220 bpm |
| Weight | : Watch - approx. 40 g (included battery) |
| | Chestbelt - approx. 68 g (included battery) |
| Power | : Watch - 1 ps CR 2032 3V battery |
| | Chestbelt - 1pc CR 2032 3V battery |
| Operating temperature | :-10°C to +50°C (14°F to 122°F) |
| Storage temperature | : -20°C to +60°C (-4°F to 140°F) |
| Water resistance | : not actuating keys to 30 meters |



P/N 2201100005-20221-10-REV1

## MAINTENANCE

1. Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
2. Do not subject the unit to excessive: force, shock, dust, temperture, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter 9 electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
3. Do not tamper with the unit's internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.

**Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.**

**CAUTION**

— The content of this manual is subject to change without further notice.

— Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.

— The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

## ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products.

If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:



P/N 220106005-22021-10-REV1

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

## EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Heart Rate Monitor (Model: HR102) is in compliance with EMC directive 2004/108/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



P/N 220102005-22021-10-REV1

# MONITEUR CARDIAQUE MODELE NO.: HR102

## Manuel d'utilisation

## SECTION 1

## INTRODUCTION

Nous vous félicitions d'avoir choisi ce Moniteur Cardiaque HR102. Le moniteur HR102 est un produit de santé extrêmement utile qui vous aide à maintenir un niveau d'exercice optimal en surveillant votre rythme cardiaque pendant les séances d'entraînement. Le moniteur HR102 est livré avec son émetteur cardiaque et sa montre-récepteur avec fonctions horloge et chronomètre et rétroéclairage.

## PRENEZ CONNAISSANCE DE VOS LIMITES

Avant de commencer, il est indispensable de connaître votre rythme cardiaque maximum (RCM), votre zone d'entraînement, vos limites supérieure et inférieure de rythme cardiaque. Ces données vous aideront à obtenir le plus grand bienfait de votre séance d'entraînement. Le RCM est exprimé en battements par minute. Vous pouvez l'obtenir par un test RCM ou l'estimer en faisant le calcul suivant :

| | |
|---|---|
| Hommes | 220 – votre âge = RCM |
| Femmes | 230 – votre âge = RCM |

Au cours d'un programme de remise en forme, plusieurs zones d'entraînement donneront des résultats spécifiques. Les zones les plus populaires se situent entre 50% et 80% de votre rythme cardiaque maximum. C'est dans ces zones que vous rencontrerez les plus importants avantages cardio-vasculaires, que vous



P/N 20210205-20221-10-REV1

brûlerez la graisse et que vous retrouverez la forme. Pour la programmation de la montre, le pourcentage le plus faible de la zone sélectionnée représente votre limite (de rythme) cardiaque inférieure et le pourcentage le plus élevé représente la limite supérieure.

| | |
|---|---|
| 50% | Activité modérée |
| 60% | Gestion du poids |
| 70% | Zone aérobie |
| 80% | Zone du seuil anaérobie |
| 90% | Zone rouge ( capacité maximum ) |
| 100% | |

Les limites cardiaques supérieure et inférieure sont calculées en multipliant votre RCM par les pourcentages de la zone d'entraînement sélectionnée.

**Exemples :**

**pour un homme de 40 ans qui s'entraîne pour maintenir son niveau de santé,**

sa limite cardiaque supérieure sera (220-40) x 70% = 126 (battements par minute)

sa limite cardiaque inférieure sera (220-40) x 60% = 108 (battements par minute)

**pour une femme de 30 ans qui s'entraîne pour les exercices d'aérobic,**

sa limite cardiaque supérieure sera (230-30) x 80% = 160 (battements par minute)

sa limite cardiaque inférieure sera (230-30) x 70% = 140 (battements par minute)

## ASTUCES CONCERNANT L'ENTRAINEMENT

- Commencez doucement. Choisissez la zone qui correspond le mieux à votre physique.
- Faites de l'exercice régulièrement ; des séances de 20 à 30 minutes trois ou quatre fois par semaine amélioreront la santé de votre système cardio-vasculaire.
- Passez à la zone supérieure au fur et à mesure que votre forme s'améliore.
- La zone de maintien du niveau de la santé est la zone d'entraînement la moins intense. Elle convient aux débutants et aux personnes désirant renforcer leur système cardio-vasculaire.
- La zone d'exercice d'aérobic accroît la force et l'endurance. Elle respecte la limite de la capacité d'absorption d'oxygène du corps, brûle d'avantage de calories et peut être supportée plus longtemps.
- La zone d'exercice anaérobie génère la vitesse et la puissance. Elle passe au-delà de la limite d'absorption d'oxygène du corps, créé d'avantage de muscle mais ne peut être supportée longtemps.

**AVERTISSEMENT** La détermination de votre zone d'entraînement personnelle est un élément vital dans la programmation d'un entraînement efficace et sans risque. Le conseil de votre médecin ou professionnel de la santé est recommandé pour fixer votre rythme cardiaque maximum, vos limites cardiaques supérieure et inférieure, et la fréquence et durée d'exercice adaptées à votre âge, condition phy•sique et aux résultats visés.



P/N 300100005-20001-10 REV1

# TOUCHES DE COMMANDE DU RECEPTEUR

1. **TOUCHE D'ECLAIRAGE**

   Allume l'éclairage EL pendant cinq secondes

2. **TOUCHE MODE**

   Change le mode de fonctionnement; gardez la touche enfoncée pour passer en mode programmation

3. **TOUCHE DE REGLAGE**

   Modifie une valeur en mode programmation, active ou désactive la sonnerie en mode réveil, remet le chronomètre à zéro.

4. **TOUCHE ST/SP**

   Démarre ou arrête le chronométrage

5. **TOUCHE TIME / ♥**

   Affiche le rythme cardiaque; gardez la touche enfoncée pour activer l'alarme de rythme cardiaque

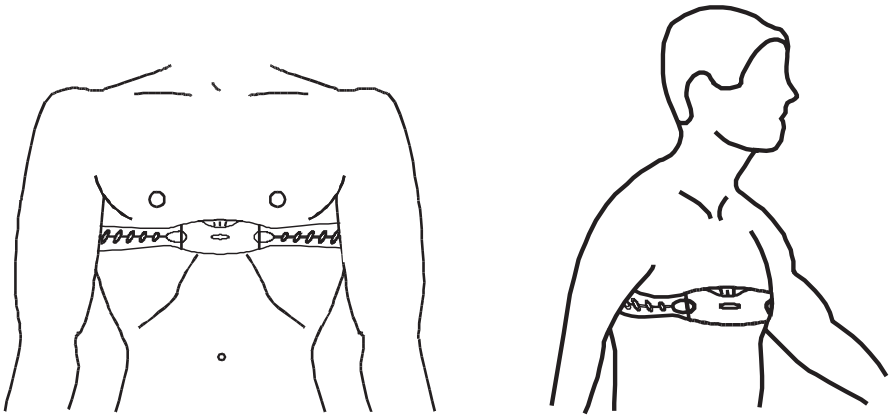


P/N 20210205-20221-10-REV1

## L'EMETTEUR

L'émetteur enregistre votre rythme cardiaque et transmet les données au récepteur. Pour le mettre :

1. Humidifiez les ventouses conductrices situées sous l'émetteur avec de l'eau ou un gel conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Attachez la sangle à la poitrine. Ajustez la sangle afin de placer l'émetteur sous les muscles pectoraux assurant ainsi un signal fiable.



**ASTUCES**

- La position de l'émetteur influe sur sa performance. Déplacez l'émetteur sur la sangle afin d'obtenir le meilleur signal. Evitez les endroits fortement velus.
- Dans les climats secs et froids, il faut quelques moments à l'émetteur pour fonctionner de façon stable. Ceci est normal, puisque les ventouses conductrices ont besoin d'un film de transpiration pour assurer le contact avec la peau.

**REMARQUE** Pour garantir la meilleure performance possible de votre ceinture pectorale, maniez-la avec soin en respectant les consignes suivantes :

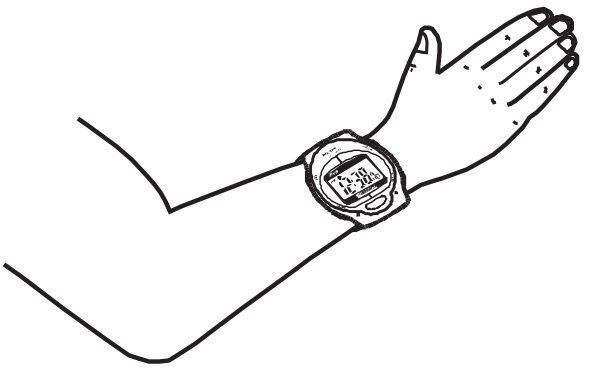
- N'enveloppez pas la ceinture pectorale dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
- Ne pas ranger la ceinture dans un environnement chaud

(environ 50°C) et humide (environ 90%).

- Ne mettez pas la ceinture sous l'eau, ne la lavez pas sous l'eau courante, mais avec un tissu humide.
- Ne posez pas le caoutchouc conducteur directement sur une table ou une surface métallique.
- Séchez la ceinture pectorale immédiatement après l'avoir utilisé.

## LE RECEPTEUR

Le récepteur se présente sous format de montre. Vous pouvez le porter comme tel ou l'attacher à votre vélo ou machine à exercice. Vous pouvez également vous procurer un support de montage chez votre revendeur.



## RAYON D'EMISSION

L'émetteur et le récepteur commenceront à fonctionner dès l'installation des piles. Les deux dispositifs doivent se trouver dans un rayon de 50 centimètres l'un de l'autre. Si le signal s'affaiblit,

- Réduisez la distance entre l'émetteur et le récepteur.
- Repositionnez l'émetteur.
- Vérifiez l'état des piles. Remplacez-les si nécessaire.



P/N 20010005-20021-10 REV1

## L'UTILISATION DANS L'EAU

Le moniteur HR102 résiste à l'eau et peut être utilisé en milieu aquatique jusqu'à une profondeur de 30 mètres environ. Remarque: Programmez l'appareil avant de l'exposer à une eau abondante. L'activation des touches sous l'eau ou pendant un orage important peut entraîner des fuites.

# SECTION 2 – FONCTIONNEMENT

## LE RETROECLAIRAGE

Appuyez sur la touche **LIGHT** pour activer le retroéclairage pendant cinq secondes.

## MODES DE FONCTIONNEMENT

Il existe quatre modes de fonctionnement, voir **FIG.A**

**REMARQUE** En l'absence de signal, ou si le récepteur est hors du rayon de fonctionnement pendant plus de cinq minutes, celui-ci annule la fonction et revient automatiquement au mode de fonctionnement précédent.

## PROGRAMMATION DES LIMITES CARDIAQUES

Les limites cardiaques vous permettent de vous assurer que vous vous exercez dans la zone d'entraînement. Lorsque vous franchissez la limite inférieure ou supérieure, un témoin clignote pour attirer votre atten•tion. Pour programmer les limites cardiaques, voir **FIG.B**

**REMARQUE**: La limite supérieure doit être supérieure à la limite inférieure. L'émetteur ajustera automatiquement les plages selon les données entrées.

Vous pouvez également activer l'alarme de limite cardiaque; dans ce cas, l'émetteur émettra un «bip» sonore en cas de dépassement des limites. [**voir FIG.C**]



P/N 20010005-00001-10 REV1

## HORLOGE

Pour régler l'heure, voir **FIG.D**

**REMARQUE** Le format d'affichage pour l'horloge 12H est MOIS•JOUR; celui de l'horloge 24H est JOUR-MOIS.

Pour afficher la date, voir **FIG.E**

Pour mettre le réveil, voir **FIG.F**

**REMARQUE** Lorsque le réveil est mis, il sonnera chaque jour à la même heure. Appuyez sur l'une des touches quelconque pour arrêter la sonnerie ; le réveil restera activé et se déclenchera de nouveau le lendemain à la même heure.

## CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre, voir **FIG.G**

### SECTION 3 – INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

## INFORMATIONS CONCERNANT LES PILES

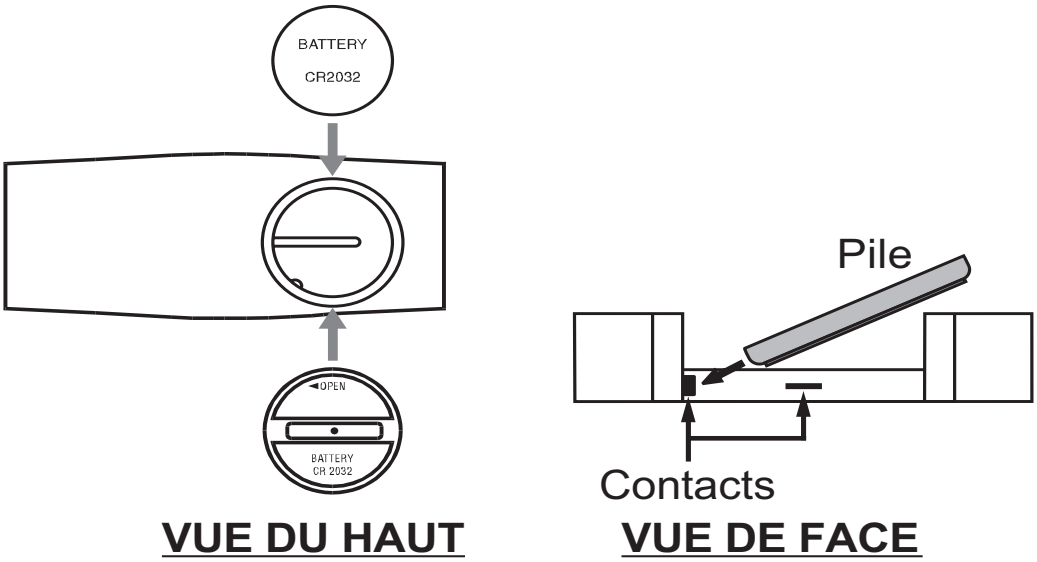
Le moniteur HR102 utilise une pile lithium de type CR2032 pour la partie émetteur et une pile du même type pour la partie récepteur. Ces deux piles sont fournies avec l'appareil.

Lorsque la pile s'affaiblit, le témoin d'usure des piles s'allume. Si les indications de rythme cardiaque deviennent irrégulières ou s'arrêtent, il est peut-être nécessaire de remplacer la pile de l'émetteur. Vous pouvez le faire facilement vous-même sans outils spécialisés.

**Pour changer les piles,**

**Montre**

1. Retirez le couvercle du compartiment à piles.
2. Remplacez la pile usée par une pile neuve.




**VUE DU HAUT** **VUE DE FACE**

3. Remettez le couvercle du compartiment à piles.

**Sangle**

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles de l'émetteur à l'aide d'une pièce en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Insérez une pile lithium 3V de type CR2032, la face portantl'inscription vers le haut.

   **REMARQUE** Prenez soin de ne pas toucher les deux bornes car la pile peut se décharger.
3. Remettez le couvercle.

En cas de problème, veuillez consulter votre revendeur.

## FONCTION D'ECONOMIE D'ENERGIE

Si aucun signal n'est reçu par la montre pendant 15 minutes, le moniteur HR102 revient au mode d'affichage précédent.



P/N 2001100005-00001-10 REV1

## PRECAUTIONS

- Lisez attentivement le manuel d'utilisation.
- Ne jamais forcer l'appareil et ne jamais l'exposer à un choc important, à la poussière ou aux extrêmes de température.
- Ne pas toucher aux organes internes de l'appareil.
- Ne pas mélanger les piles usées et les piles neuves ni mélanger les piles de caractéristiques différentes.

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

**Fonction**

| | |
|---|---|
| Horloge | :12H/24H avec heures /minutes / secondes |
| Chronomètre : | : 00 :00 :00 à 29 :59 :59(H : min : sec) |
| Rythme cardiaque | : 30 –240 bpm |
| Limite supérieure | : 80 – 240 bpm |
| Limite inférieure | : 30 – 220 bpm |
| Poids | : Montre – environ 40 g (pile incluse)<br>Sangle – environ 68 g (pile incluse) |
| Alimentation | : Montre – 1 pile 3V de type CR2032<br>Sangle – 1 pile 3V de type CR 2032 |
| Température de fonctionnement | : -10°C à +50°C |
| Température de stockage | : -20°C à +60°C |
| Résistance à l'eau | : -30 mètres (sans activation de touches) |

## MANUTENZIONE

1. Non pulire l'unità con materiali abrasivi o corrosivi. I detergenti

abrasivi possono graffiare le parti di plastica e corrodere il circuito elettronico.

2. Non sottoporre l'unità a forza eccessiva, urti, polvere o eccessi di temperatura e umidità. Un simile trattamento può infatti causare un malfunzionamento dell'unità, una durata più breve dei componenti elettronici, danni alle batterie e distorsioni dei componenti.

3. Non manomettere i componenti interni dell'unità, poiché in questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.

**Leggere attentamente queste istruzioni prima di far funzionare l'unità.**

**AVVERTENZA**

— Il contenuto di questo manuale è soggetto a modifiche senza preavviso.

— Per via delle limitazioni di stampa, i display mostrati in questo manuale possono differire dai display effettivi.

— Il contenuto di questo manuale non può essere riprodotto senza il permesso del produttore.

## À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site:

www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site:



P/N 220106005-22021-10-REV1

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

## EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l'appareil Moniteur Cardiaque (Modèle: HR102) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

# HERZFREQUENZ-MESSGERÄT MODELL HR102

## Bedienungsanleitung

## ABSCHNITT 1

### EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Herzfrequenz-Messgerätes HR102. Das Gerät ist ein praktisches Hilfsmittel zur Ermittlung und Einhaltung Ihres optimalen Trainingsbereichs durch laufende Überwachung Ihrer Herzfrequenz.

Das HR102 Messgerät besteht aus einem Herzfrequenzsender in Form eines Brustgurtes und einem am Handgelenk zu tragenden Empfänger mit integrierter Uhr, Stoppuhr und Displaybeleuchtung.

### IHRE WERTE

Es ist wichtig, dass Sie Ihre maximale Herzfrequenz oder Herzrate (MHR), Ihre Trainingszone sowie Ihre Herzfrequenzobergrenze und •untergrenze kennen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Auf diese Weise erzielen Sie eine optimale Trainingseffektivität und tun wirklich etwas für Ihren Körper.

Die maximale Herzfrequenz (MHR) wird in Herzschlägen pro Minute ausgedrückt. Sie können Ihre persönliche MHR durch einen MHR-Test feststellen lassen. Alternativ lässt sie sich ungefähr anhand folgender Formel berechnen:

| | |
|---|---|
| Männer | 220 - Alter = MHR |
| Frauen | 230 - Alter = MHR |

Es gibt mehrere Trainingszonen, die sich im Rahmen Ihres Fitness-Programms auf bestimmte Weise auswirken. Die am meisten benutzten dieses Bereichs stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System,



P/N 20010005-00001-10 REV1

baut Fett ab und fördert die Kondition. Beim Programmieren des Messgerätes entspricht der niedrigste Prozentsatz der gewählten Trainingszone Ihrer Herzfrequenz-Untergrenze und der oberste Prozentsatz Ihrer Herzfrequenz-Obergrenze

| | |
|---|---|
| 50% | mäßige Anstrengung |
| 60% | Gewichtsregulierung |
| 70% | aerobe Zone |
| 80% | anaerobe Grenzzone |
| 90% | rote Zone (max. Kapazität) |
| 100% | |

Ihre Herzfrequenz-Obergrenze und -Untergrenze berechnen Sie, indem Sie Ihre persönliche maximale Herzfrequenz (MHR) mit dem Prozentsatz der gewählten Trainingszone multiplizieren.

**Beispiele:**

**Für einen 40-jährigen Mann, der Training zur Gesundheitsförderung betreibt, gilt Folgendes:**

| | |
|---|---|
| Herzfrequenz-Obergrenze | (220 - 40) x 70 % = 126 (Schläge pro Minute) |
| Herzfrequenz-Untergrenze | (220 - 40) x 60 % = 108 (Schläge pro Minute) |

**Für eine 30-jährige Frau, die Aerobic-Training betreibt, gilt Folgendes:**

| | |
|---|---|
| Herzfrequenz-Obergrenze | (230 - 30) x 80 % = 160 (Schläge pro Minute) |
| Herzfrequenz-Untergrenze | (230 - 30) x 70 % = 140 (Schläge pro Minute) |



P/N 300100005-20001-10 REV1

## TIPS FÜR EIN SINNVOLLES TRAINING

- Fangen Sie langsam an. Wählen Sie den für Ihre körperliche Verfassung geeigneten Trainingsbereich.
- Trainieren Sie regelmäßig. Zwanzig bis dreißig Minuten drei- bis viermal die Woche für eine gesünderes Herz-Kreislauf-System.
- Erhöhen Sie Ihre Trainingszone mit zunehmender Fitness.
- Die Zone zur allgemeinen Förderung von Gesundheit und Fitness hat die geringste Trainingsintensität. Sie ist für Anfänger geeignet und für Alle, die ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
- Die aerobe Trainingszone steigert Kraft und Ausdauer. Dieser Bereich liegt innerhalb der Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und man kann sich über längere Zeit darin bewegen.
- Die anearobe Trainingszone steigert Geschwindigkeit und Leistung. Dieser Bereich liegt an oder über der Sauerstof faufnahmekapazität des Körpers, bewirkt einen stärkeren Muskelaufbau und kann nicht über längere Zeit aufrecht erhalten werden.

**ACHTUNG** Die Ermittlung Ihrer persönlichen Trainingszone ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem effektiven, sicheren Körpertraining. Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, um Ihre maximale Herzfrequenz (MHR) feststellen zu lassen und die für Ihr Alter, Ihre Kondition und Ihre spezifischen Ziele angemessene Ober-/Untergrenze und Tainingsintensität festzulegen.



P/N 300100005-20001-10 REV1

# EMPFÄNGER-BEDIENELEMENTE

**1. BELEUCHTUNGS-TASTE**

Schaltet die Displaybeleuchtung fünf Sekunden lang ein.

**2. MODE-TASTE**

Schaltet wischen Betriebsarten um und ruft (wenn gehalten) den Einstellmodus auf.

**3. SET-TASTE**

Ändert im Einstellmodus den Wert, schaltet im Weckermodus den Wecker ein und aus und stellt die Stoppuhr zurück.

**4. ST/SP-TASTE**

Startet/stoppt die Stoppuhr.

**5. TIME / ♥ -TASTE**

Zeigt die Herzfrequenz an oder aktiviert (wenn gehalten) den Herzfrequenzalarm.

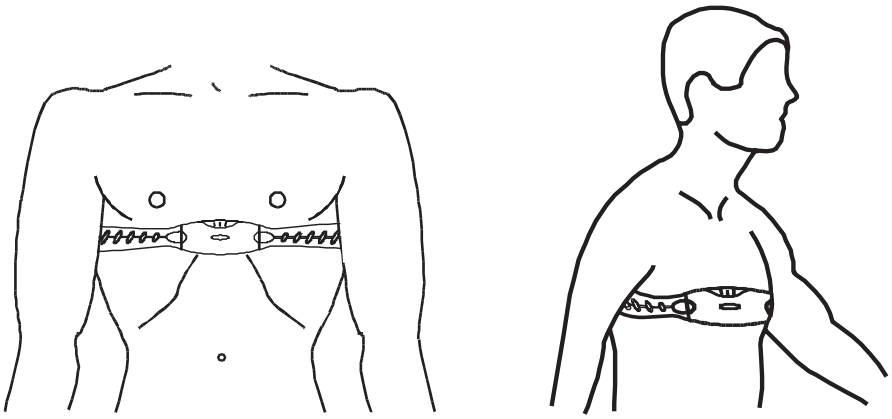


P/N 20210905-20021-10-REV1

## DER SENDER

Der Sender zählt die Herzschläge pro Minute und sendet die Daten an den Empfänger. Der Brustgurt ist wie folgt anzulegen:

1. Feuchten Sie die Leitflächen auf der Unterseite des Senders mit Wasser oder einem Leitgel an, um einen guten Kontakt sicherzustellen.
2. Legen Sie sich den Sender um die Brust an. Verstellen Sie den Gurt bis der Sender genau unter dem Brustmuskeln sitzt, um einen präzises Herzfrequenzsignal zu erhalten.



**TIPS**

- Die Position des Senders wirkt sich auf seine Leistung aus. Verschieben Sie den Sender entlang dem Gurt, um eine optimale Übertragung zu erzielen. Vermeiden Sie stark behaarte Bereiche.
- In einem trockenen, kalten Klima dauert es eine Weile, bis der Sender gleichmäßig arbeitet. Dies ist ganz normal, weil unter den Leitflächen eine Schweißschicht vorhanden sein muss, um einen optimalen Hautkontakt zu erzielen.

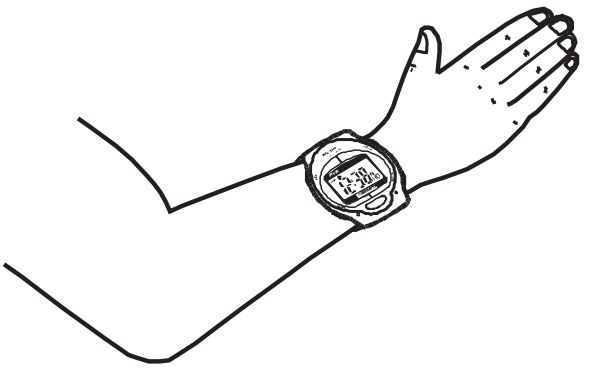
**HINWEIS** Um die bestmögliche Funktion Ihres Brustgurtes zu erhalten, behandeln Sie ihn mit Sorgfalt gemäß den nachfolgenden Punkten:

- Wickeln Sie den Brustgurt nicht in ein feuchtes Handtuch oder in andere feuchte Materialien.

- Bewahren Sie den Brustgurt nicht in einer heißen (etwa 50°C) oder feuchten (etwa 90%) Umgebung auf.
- Halten oder reinigen Sie den Brustgurt nicht unter fließendem Wasser, sondern säubern Sie ihn mit einem feuchten Tuch.
- Legen Sie die leitfähige Gummifläche nicht auf einen Metalltisch oder eine metallische Oberfläche.
- Trocknen Sie den Brustgurt sofort und gründlich nach Verwendung.

## DER EMPFÄNGER

Der Empfänger hat die Form einer Armbanduhr. Sie können ihn am Handgelenk tragen oder an Ihrem Fahrrad oder Trainingsgerät anschnallen. Bei Ihrem Fachhändler ist auch eine Halterung dafür erhältlich.



## EMPFANGSBEREICH

Der Sender und Empfänger beginnen Signale zu senden und zu empfangen, sobald die Batterien eingelegt werden. Die beiden Geräte sind in einem Abstand von ca. 50cm zu tragen bzw. zu befestigen. Wenn die Signale undeutlich werden:

- Verkleinern Sie den Abstand zwischen dem Sender und dem Empfänger.
- Positionieren Sie den Sender neu.
- Kontrollieren Sie die Batterien, und ersetzen Sie sie bei Bedarf.



P/N 20010005-00001-10 REV1

## BENUTZUNG IM WASSER

Das Herzfrequenz-Gerät HR102 ist wasserdicht und kann auch beim Schwimmen und beim Tauchen bis zu einer Tiefe von bis zu 30 Metern getragen werden (ohne Tastenbetätigung).

**HINWEIS** Stellen Sie das Gerät ein, bevor Sie es Wasser aussetzen. Betätigen der Tasten unter Wasser oder bei starkem Regen kann Wasser in das Gehäuse eindringen lassen.

# ABSCHNITT 2: BEDIENUNG

## DISPLAYBELEUCHTUNG

Drücken Sie die Beleuchtungstaste (**LIGHT**), um die Displaybeleuchtung fünf Sekunden lang einzuschalten.

## BETRIEBSARTEN

Das Gerät hat vier Betriebsarten.siehe **ABB. A**

**HINWEIS** Wenn innerhalb von fünf Minuten keine Signale empfangen werden, oder die Messwerte außerhalb des gültigen Bereichs liegen, deaktiviert der Empfänger die Funktion und schaltet automatisch wieder in die vorherige Betriebsart um.

## EINSTELLEN DER HERZFREQUENZGRENZEN

Anhand der eingestellten Ober- und Untergrenze für die Herzfrequenz, können Sie feststellen, ob Sie innerhalb Ihrer Trainingszone trainieren. Wenn Sie Ihre persönlichen Grenzen über- oder unterschreiten, macht eine blinkenden Anzeige Sie hierauf aufmerksam. Zum Einstellen der Herzfrequenzgrenzen gehen Sie wie folgt vor, siehe **ABB. B**

**HINWEIS** Der obere Grenzwert muss über dem unteren Grenzwert liegen. Der Sender passt die Bereiche automatisch anhand der



P/N 20210005-00001-10 REV1

eingegebenen Werte an.

Außerdem können einen Grenzwertalarm aktivieren, damit der Sender piepst, wenn Sie Ihre Grenzwerte überschreiten. [siehe **ABB. C**]

## UHR

Stellen der Uhr, siehe **ABB. D**

**HINWEIS** Bei 12-Stunden-Anzeige wird das Datum in der Form

MONAT-TAG angezeigt, bei 24-Stunden-Anzeige in der Form TAG•MONAT.

Anzeigen des Datums, siehe **ABB. E**

Stellen des Weckers, siehe **ABB. F**

**HINWEIS** Wenn der Wecker gestellt ist, ertönt automatisch jeden

Tag zur eingestellten Weckzeit ein Wecksignal. Um den Wecker für den Tag abzustellen, drücken Sie eine beliebige Taste. Die Alarmfunktion bleibt weiterhin aktiviert, das heißt der Wecker klingelt am nächsten Tag wieder.

## STOPPUHR

Benutzen der Stoppuhr, siehe **ABB. G**

### ABSCHNITT 3: SONSTIGE INFORMATIONEN

## BATTERIE-INFORMATIONEN

Das Herzfrequenz-Messgerät HR102 wird mit zwei Lithiumbatterien Typ CR2032 betrieben. Die beiden Batterien - eine für den Sender und eine für den Empfänger - werden mitgeliefert.

Eine Batteriewarnung leuchtet auf, wenn die Batterie im Empfänger fast leer ist.



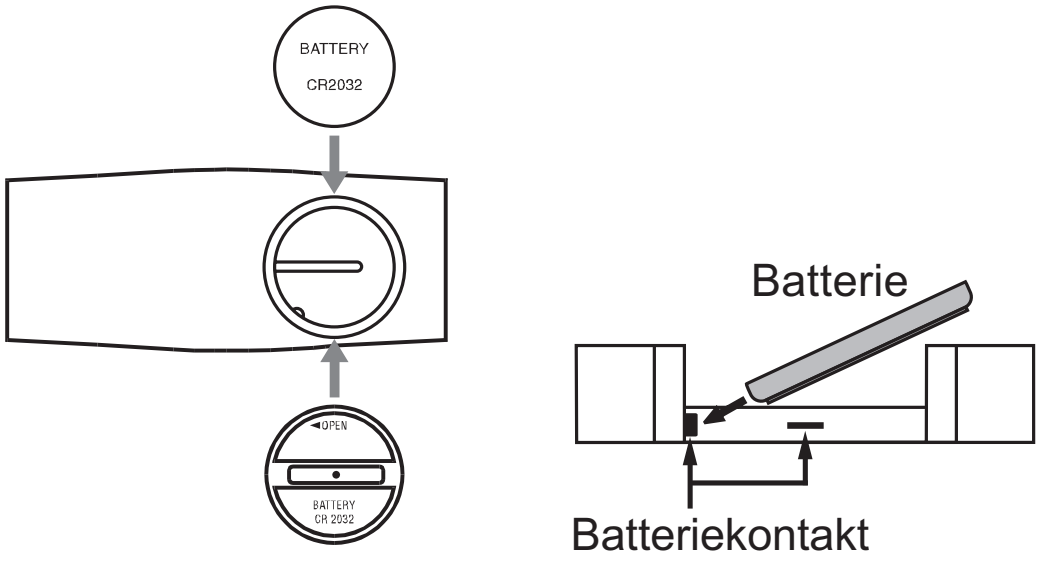
P/N 20210005-20021-10 REV1

Wenn die Herzfrequenz nur sporadisch oder gar nicht angezeigt wird, muss vermutlich die Sender-Batterie ausgetauscht werden. Hierzu sind keinerlei Spezialwerkzeuge erforderlich.

**Austauschen der Batterie:**

**Empfänger (Uhr)**

1. Nehmen Sie die Batteriefachabdeckung ab.
2. Ersetzen Sie die alte Batterie durch eine neue.




**DRAUFSICHT** **SEITENANSICHT**

3. Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.

**Sender (Brustgurt)**

1. Öffnen Sie das Batteriefach des Senders, indem Sie die Abdeckung mit einer Münze im Gegenuhrzeigersinn drehen.
2. Legen Sie eine 3-V-Lithiumbatterie Typ CR2032 ein, und zwar so, dass die beschriftete Seite nach oben zeigt.

   **HINWEIS** Achten Sie darauf, dass Sie die beiden Kontakte nicht berühren, da sich die Batterie dadurch entladen könnte.
3. Bringen Sie die Abdeckung wieder an.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Fachhändler.

## ENERGIESPARFUNKTION

Wenn der Empfänger des HR102 5 Minuten lang kein Signal vom Sender erhält, schaltet das Gerät in den vorherigen Anzeigemodus zurück.

## VORSICHTSMASSNAHMEN

- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch.
- Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus, und schützen Sie es vor Schlag, Staub und extremen Temperaturen.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den Innenteilen vor.
- Mischen Sie nie neue und alte Batterien oder Batterien verschiedener Art.

## TECHNISCHE DATEN

| | |
|---|---|
| Uhr | :12/24-Stunden-Anzeige mit Stunden / Minuten / Sekunden |
| Stoppuhr | : 00:00:00 bis 29:59:59 (Std:Min:Sek) |
| Herzfrequenzmessung | : 30 - 240 Schläge/Minute |
| Obergrenze | : 80 -240 Schläge/Minute |
| Untergrenze | : 30 -220 Schläge/Minute |
| Gewicht | : Empfänger (Uhr)- ca. 40 g (inkl. Batterie) |
| Versorgung | : Sender (Brustgurt) - ca. 68 g (inkl. Batterie) |
| Betriebstemperatur | : Empfänger (Uhr) - eine 3-V-Batterie Typ CR 2032 Sender (Brustgurt) - eine 3-V-Batterie Typ CR 2032 |
| Lagertemperatur | : -10°C bis +50°C |



P/N 20210205-20221-10-REV1

Wasserdichtheit : -20°C bis +60°C : bis zu 30 Meter Tiefe
(ohne Tastenbetätigung)

## WARTUNG

1. Reinigen Sie das Gerät niemals mit scheuernden oder scharfen Reinigern. Diese könnten die Plastikteile beschädigen, und die elektronischen Schaltkreise korrodieren.
2. Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Staub, extremen Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dadurch Funktionsstörungen, kürzere Lebensdauer und Batterieschäden, sowie Gehäuseverformungen verursacht werden können.
3. Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Gerätes vor. Dadurch erlischt die Garantie für das Gerät, und es können anderweitige Schäden verursacht werden. Im Inneren des Gerätes befinden sich keine Teile, die vom Benutzer selbst gewartet werden müssen.

**Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.**

**VORSICHT**

— Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.

— Aufgrund von Einschränkungen der Druckmöglichkeiten kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.

— Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.



P/N 3201000005-20221-10-REV1

## ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific- Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com/about/international.asp

## EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass die Herzfrequenz-Messgerät (Modell: HR102) mit der EMC Richtlinie 2004/108/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

# MONITOR BASE PER BATTITI CARDIACI
# N. MODELLO HR102
# Manuale d'uso
# SEZIONE 1

## INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del cardiofrequeneimetro HR102. Si tratta di un prodotto molto utile per il vostro benessere e per aiutarvi a mantenere il livello di esercizio ottimale attraverso il monitoraggio del battito cardiaco nel corso dell'allenamento.

HR102 viene fornito completo di orologio e fascia toracica con funzioni di cronometro, monitor del battito cardiaco, e retroilluminazione Hi-Glo.

## PER CONOSCERE I VOSTRI DATI

Prima di iniziare, e' importante che conosciate il vostro battito cardiaco massimo (BCM), la zona di allenamento, il limite di battito cardiaco superiore e inferiore. Questi dati vi consentiranno di conseguire i massimi benefici fisici dal vostro allenamento.

Il BCM è espresso in battiti per minuto e può essere ricavato da un apposito test. Oppure lo si può stimare usando la seguente formula:

| | |
|---|---|
| Uomini | BCM = 220 - età |
| Donne | BCM = 230 - età |

Vi sono diverse zone di allenamento che offrono risultati specifici nel vostro programma di fitness. Le zone più popolari variano da 50% a 80% del battito massimo. È qui che si conseguono i vantaggi cardiovascolari, si bruciano grassi e si migliora il proprio fisico. Nella programmazione dell'orologio, la percentuale più bassa della zona prescelta diventa il limite di battito cardiaco



P/N 20010005-00001-10 REV1

inferiore e la percentuale più alta diventa il limite superiore.

| | |
|---|---|
| 50% | Attività moderata |
| 60% | Gestione del peso |
| 70% | Zona aerobica |
| 80% | Zona di soglia anaerobica |
| 90% | Zona di linea rossa (capacità massima) |
| 100% | |

I limiti di battito cardiaco superiori e inferiori sono calcolati moltiplicando il BCM per le percentuali della zona di allenamento selezionate.

**Nel caso di un uomo di 40 anni che si allena per mantenere il proprio benessere fisico:**

Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà (220 - 40) x 70% = 126 (battiti al minuto)

Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà (220 - 40) x 60% = 108 (battiti al minuto)

**Nel caso di una donna di 30 anni che svolge esercizi aerobici:**

Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà (230 - 30) x 80% = 160 (battiti al minuto)

Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà (230 - 30) x 70% = 140 (battiti al minuto)



P/N 2001000005-00001-10 REV1

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

- Selezionare la zona di allenamento più adatta al vostro fisico.
- Esercitatevi con regolarità. Da venti a trenta minuti per sessione, tre o quattro volte alla settimana, per un sistema cardiovascolare più sano.
- Via via che migliorate la vostra forma fisica, intensificate gradualmente il livello di allenamento.
- La zona di mantenimento del benessere ha l'intensità di allenamento più bassa. È adatta ai principianti e a coloro che desiderano rafforzare il proprio sistema cardiovascolare.
- La zona degli esercizi aerobici fa aumentare la forza e la resistenza. Opera entro la capacità di afflusso di ossigeno nel corpo, brucia un numero maggiore di calorie e può durare più a lungo.
- La zona degli esercizi anaerobici genera velocità e potenza. Opera a livello o sopra la capacità di afflusso di ossigeno nel corpo, sviluppa maggiormente i muscoli e non può essere mantenuta per un periodo di tempo prolungato.

**AVVERTENZA** la determinazione della propria zona di allenamento è un passo fondamentale nel processo verso un allenamento più efficiente e sicuro. Consultate un medico o un consulente sportivo per aiutarvi a determinare la frequenza di battito cardiaco massima, i limiti massimi e minimi, la frequenza degli esercizi e la durata adatta alla vostra età, alle vostre condizioni ed agli obiettivi che vi siete prefissi.



P/N 300100005-20001-10 REV1

## PULSANTI DI REGOLAZIONE DEL RICEVITORE

1. **PULSANTE DI RETROILLUMINAZIONE**

   Attiva la retroilluminazione HiGlo per cinque secondi.

2. **PULSANTE DI MODALITÀ**

   Cambia la modalità operativa oipure, tenendolo premuto, accede alla modalità d'impostazione.

3. **PULSANTE DI IMPOSTAZIONE**

   Modifica un valore nella modalità d'impostazione o attiva/disattiva la sveglia nella modalità allarme dell'orologio o azzera il cronometro.

4. **PULSANTE ST/SP**

   Avvia o arresta il cronometro.

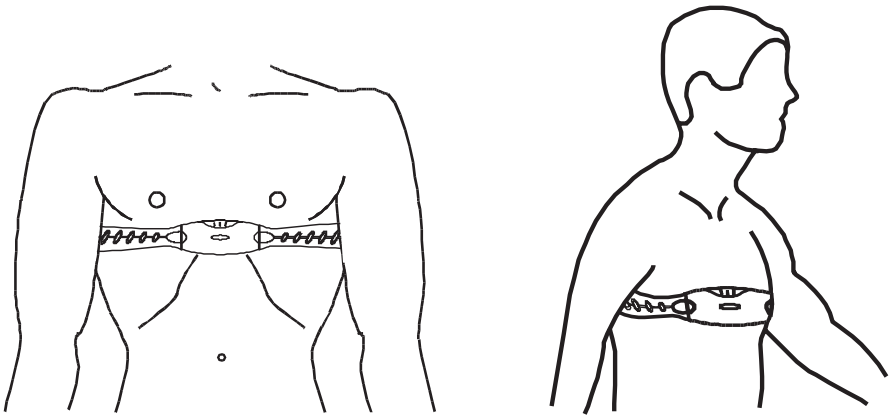
5. **PULSANTE TIME / ♥**

Visualizza la frequenza del battito cardiaco o, tenendolo premuto, attiva l'allarme della detta frequenza.

## IL TRASMETTITORE

Permette di contare il battito cardiaco e di trasmettere i dati al ricevitore. Per attivarlo:

1. Inumidire, con acqua o gel conduttivo, le piastrine conduttive poste sotto il trasmettitore, per assicurare un contatto pieno.
2. Indossare il trasmettitore intorno al petto. Per ottenere un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a che il trasmettitore non si sistema comodamente sotto i muscoli pettorali.



## CONSIGLI UTILI

- La posizione del trasmettitore influisce sul suo rendimento. Per ottenere la trasmissione migliore, muovere il trasmettitore lungo la fascia. Evitare aree con peluria folta.
- In climi secchi e freddi, il trasmettitore funziona in modo uniforme solo dopo un certo periodo di tempo. Ciò è normale poiché le piastrine conduttive necessitano di un velo di sudore per migliorare il contatto con la pelle.
- Il ricevitore si presenta come un orologio da polso. Lo si puo' indossare oppure puo' essere agganciato alla bicicletta o ai macchinari della palestra.

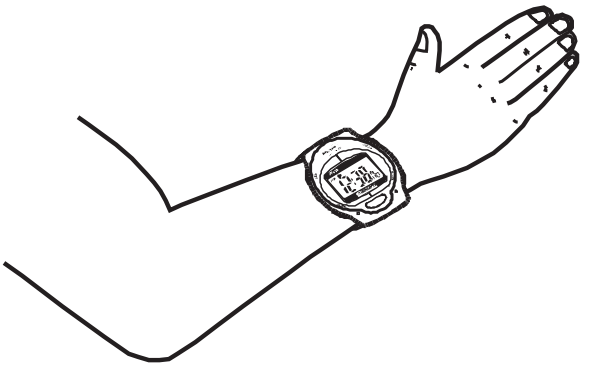
**NOTA** Per mantenere le massime prestazioni della fascia toracica, maneggiarla con cura come descritto di seguito:

- Non avvolgere la fascia toracica in un asciugamano umido o in altri materiali umidi.



P/N 200100005-00001-10 REV1

- Non conservare la fascia toracica in un ambiente caldo (50°C circa) e umido (90% circa).
- Non mettere né lavare la fascia toracica sotto acqua corrente; pulirla con un panno umido.
- Non posizionare la gomma conduttiva con la faccia superiore rivolta verso il basso o su una superficie metallica.
- Asciugare con cura la fascia toracica immediatamente dopo l'uso.



## CAMPO EFFETTIVO

Il trasmettitore e il ricevitore iniziano a trasmettere e ricevere segnali non appena le batterie sono in posizione. Entrambe le unità devono essere indossate o montate entro un campo effettivo di 50 centimetri (20"). Se i segnali diventano imprecisi:

- ridurre la distanza tra trasmettitore e ricevitore
- regolare nuovamente la posizione del trasmettitore
- controllare le batterie e, se necessario, sostituirle.

## USO NELL'ACQUA

HR102 e'impermeabile e puo' essere indossato mentre si nuota,

resiste fino ad una profondita' di circa 30 metri. Nota: L'attivazione dei tasti mentre si è in acqua o durante forti precipitazioni può causare l'ingresso di acqua nell'unità.



P/N 20010005-00001-10 REV1

## SEZIONE 2 - FUNZIONAMENTO

## RETROILLUHINAZIONE

Per accendere la retroilluhinazione per 5 secondi, premere **LIGHT**.

## MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Sono disponibili quattro modalità operative, vedi **FIG. A**

**NOTA** quando non si ricevono segnali o la misurazione è fuori campo per cinque minuti, il ricevitore disabilita la funzione e ritorna automaticamente alla modalità operativa precedente

## COME IMPOSTARE I LIMITI DEL BATTITO CARDIACO

I limiti del battito cardiaco aiutano a determinare se state operando entro la vostra zona di allenamento. Ogni volta che si scende o si sale sotto i propri limiti, un indicatore lampeggia per attirare la vostra attenzione. Per visualizzare i limiti dei battiti cardiaci, vedi **FIG. B**

**NOTA** il limite superiore deve superare il limite inferiore. Il trasmettitore regola automaticamente gli intervalli in base ai dati immessi.

Potete inoltre attivare la funzione di allarme del limite di battito cardiaco, in modo che il trasmettitore emetta un segnale acustico in caso di superamento del limite. [vedi **FIG. C**]

## OROLOGIO A TEMPO REALE

Per impostare l'orologio, vedi **FIG. D**

**NOTA** il formato della data per un display a 12 ore è MESE-GIORNO,

mentre per il display a 24 ore è GIORNO-MESE.

Per visualizzare la data, vedi **FIG. E**

Per impostare l'allarme, vedi **FIG. F**

**NOTA** quando è attivato, l'allarme acustico suona ogni giorno alla stessa ora. Per fermare l'allarme per il resto della giornata, premere un pulsante qualsiasi. La funzione rimane attiva e la sveglia suonerà nuovamente il giorno successivo.

## CRONOMETRO

Per usare il cronometro, vedi **FIG. G**

### SEZIONE 3 - INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI

## INFORMAZIONI SULLE BATTERIE

HR102 utilizza una batteria CR2032 al litio per il ricevitore e una

CR2032 per il trasmettitore. Entrambe sono incluse con l'unita'.

**NB** Le batterie incluse nella confezione sono da considerarsi per uno scopo puramente dimostrativo. Si consiglia di sostituirle non appena possibile.

Quando la batteria del ricevitore si scarica, il relativo indicatore si accende.

Se i rilevamenti della frequenza del battito cardiaco diventano irregolari o si arrestano, e' probabile che occorra sostituire la batteria.

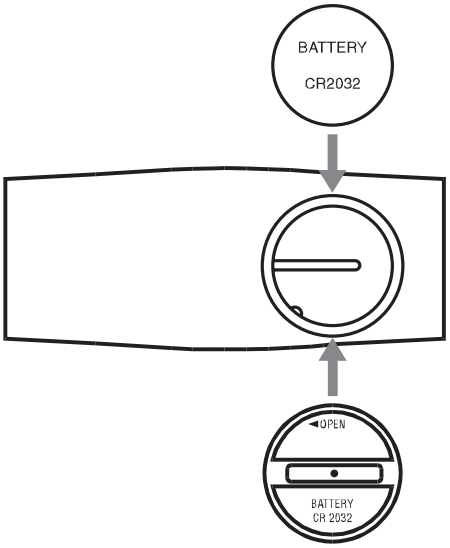
Questa operazione si effettua nel seguente modo:

**Per sostituire la batteria:**

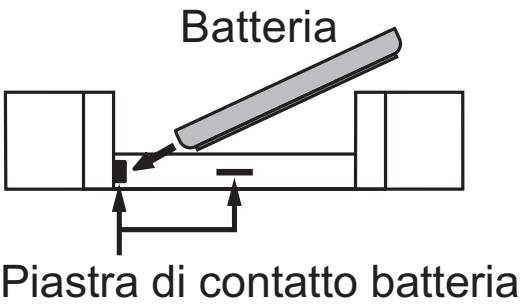
**Orologio**

1. Aprire il coperchio de vano batterie.

2. Togliere la batteria vecchia e inserirne una nuova.




**RAFFIGURAZIONE DALL'ALTO**




**RAFFIGURAZIONE LATERALE**

3. Riporre il coperchio del vano batterie.

**Cinghia pettorale**

1. Aprire il coperchio del vano batterie del trasmettitore, ruotandolo in senso antiorario con una moneta.
2. Inserire una batteria CR2032 al litio d 3V, con l'indicazione scritta rivolta verso di voi.

   **NOTA** fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria può scaricarsi.
3. Riporre il coperchio.

Se non siete sicuri della procedura, consultate il rivenditore.

## FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO

Se l'orologio non riceve alcun segnale dal trasmettitore dopo 15 minuti, l'HR102 ritorna alla modalità di visualizzazione precedente.

## PRECAUZIONI

- Leggere attentamente il manuale dell'utente.
- Non sottoporre l'unità a livelli eccessivi di forza, urti, polvere e temperatura.
- Non manomettere i componenti interni dell'unità.
- Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie o batterie di specifiche differenti.

## DATI TECNICI

**Funzionamento**

Orologio a tempo reale :12/24 ore con indicazione di ora/minuti/secondi

Cronometro :Da 00:00:00 a 29:59:59 (ore : min : sec)

Misurazione frequenza cardiaca :30 - 240 bpm

Limite superiore :80 - 240 bpm

Limite inferiore :30 - 220 bpm

Peso :Orologio - circa 40 g (batteria inclusa) Cinghia pettorale-circa 68 g (batteria inclusa)

Alimentazione :Orologio - 1 batteria CR2032 da 3V Cinghia pettorale - 1 batteria CR2032 da 3V

Temperatura di esercizio :da -10°C a +50°C

Temperatura di stoccaggio :da -20°C a +60°C

Resistenza all'acqua :senza attivazione di tasti a 30 metri



P/N 2001100005-20221-10-REV1

## PRECAUZIONI

1. Non utilizzare sostanze corrosive o abrasive per pulire il prodotto, in quanto possono graffiare le parti plastiche e corrodere i circuiti elettronici.
2. Non sottoporre il prodotto a polvere, temperature estreme, urti o cadute, umidità, che possono causare malfunzionamento, accorciare la durata dei circuiti, danneggiare le batterie o distorcere le parti plastiche.
3. Non manipolare i componenti interni del prodotto per non invalidare la garanzia e danneggiare il prodotto stesso.

**ATTENZIONE**

— Il contenuto del presente manuale è suscettibile di modifiche senza preavviso.

— A causa delle limitazioni di stampa, i display raffigurati nel presente manuale possono differire da quelli effettivi.

— Il contenuto del presente manuale non può essere riprodotto senza il permesso del produttore.

## INFORMAZIONI SE OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.



P/N 220106005-22021-10-REV1

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto HR102 è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

P/N 320100005-32021-10-REV1

# MODELO NO. HR102

## Manual De Uso

## SECCION 1

## INTRODUCCION

Felicitaciones por la compra del Monitor Básico del ritmo cardíaco HR102. El HR102 es un producto útil para el cuidado de la salud que le ayuda a alcanzar y mantener su zona óptima de ejercicio al monitorizar el ritmo cardíaco durante el entrenamiento.

El HR102 cuenta con un transmisor del ritmo cardíaco y un reloj receptor equipado con las funciones de un reloj en tiempo real, cronómetro y luz de fondo.

## CONOZCA SUS DATOS

Es importante que sepa cuál es su ritmo cardíaco máximo (RCM), zona de entrenamiento, límite superior del ritmo cardíaco y límite inferior del ritmo cardíaco. Mediante el ejercicio, éstos le ayudarán a alcanzar los beneficios máximos para su salud.

RCM se expresa en latidos por minuto (lpm). Podrá obtener el RCM con una prueba RCM. O podrá calcularlo usando la fórmula siguiente:

Varones: 220 – edad = RCM

Mujeres: 230 – edad = RCM

Existen varias zonas de entrenamiento que ofrecen resultados específicos dentro de su programa de capacitación. Las zonas más populares están entre el 50% y 80% de su ritmo cardíaco máximo. Aquí es donde obtendrá beneficios cardiovasculares, quemará grasa y se pondrá en forma. Al programar su reloj, el % más bajo de la zona seleccionada se convierte en el límite inferior del ritmo cardíaco y el %



P/N 20010005-00001-10 REV1

más alto se convierte en el límite superior del ritmo cardíaco.

| | |
|---|---|
| 50% | Actividad moderada |
| 60% | Control del peso |
| 70% | Zona aeróbica |
| 80% | Zona umbral anaeróbica |
| 90% | Zona línea roja (capacidad máxima) |
| 100% | |

Los límites inferior y superior del ritmo cardíaco se calculan multiplicando su RCM por los porcentajes de la zona seleccionada de entrenamiento.

**Ejemplo :**

**Para el entrenamiento de un varón de 40 años en el mantenimiento de la salud:**

Su límite superior de ritmo cardíaco (220 - 40) x 70% = 126 (latidos por minuto)

Su límite inferior de ritmo cardíaco (220 - 40) x 60% = 108 (latidos por minuto)

**Para el entrenamiento de una mujer de 30 años en el ejercicio aeróbico:**

Su límite superior de ritmo cardíaco (230 - 30) x 80% = 160 (latidos por minuto)

Su límite inferior de ritmo cardíaco (230 x 30) x 70% = 140 (latidos por minuto)

## SUGERENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Empiece lentamente. Seleccione la zona de entrenamiento más adecuada para su cuerpo. -Haga ejercicio regularmente. Entre 20 y 30 minutos tres o cuatro veces a la semana para mantener saludable el sistema cardiovascular. -Aumente gradualmente su zona de entrenamiento conforme se ponga en forma.

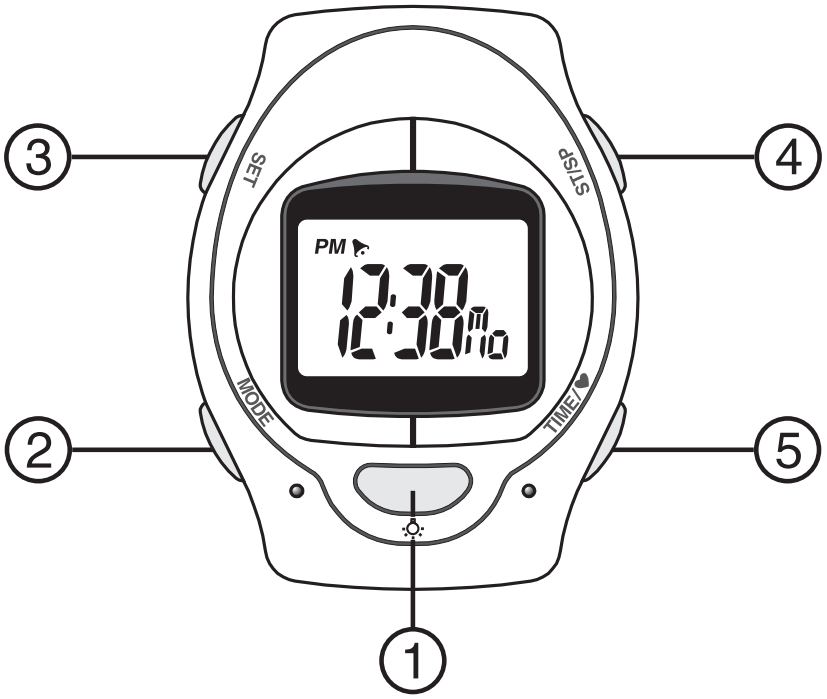


P/N 20010005-00001-10 REV1

- La zona de mantenimiento de la salud tiene la intensidad más baja de entrenamiento. Es buena para los principiantes y aquellos que desean fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
- La zona de ejercicios aeróbicos aumenta la fuerza y resistencia. Funciona dentro de la capacidad de toma de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse más tiempo.
- La zona de ejercicio anaeróbica genera rapidez y potencia. Funciona a la capacidad de toma de oxígeno del cuerpo o por encima de ella, aumenta los músculos y no puede mantenerse durante mucho tiempo.

**ADVERTENCIA** La determinación de su zona individual de entrenamiento es un paso crítico en el proceso hacia un entrenamiento eficiente y seguro. Consulte a su médico o profesional de la salud, quién le ayudará a determinar su ritmo cardíaco máximo, límites supe•rior e inferior, frecuencia de ejercicio y duración apropiada a su edad, condición y objetivos específicos.

## BOTONES DE CONTROL DEL RECEPTOR



1. **BOTON DE ILUMINACION (LIGHT)**

   Enciende la luz de fondo EL durante cinco segundos.

2. **BOTON DE MODO (MODE)**

   Cambia el modo de operación o si se mantiene oprimido permite introducir el modo de ajuste.

3. **BOTON DE FIJACION DE VALORES (SET)**

   Cambia un valor en el modo de fijación y enciende o apaga la alarma en modo alarma, pone en cero el cronómetro.

4. **BOTON ST/SP**

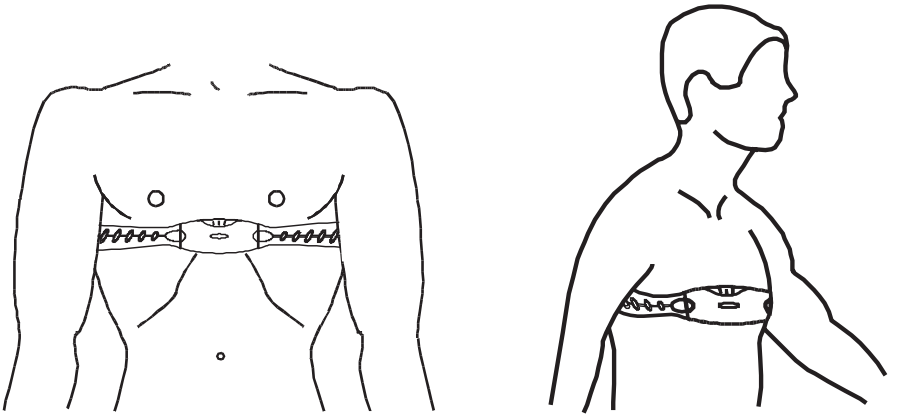
   Pone en funcionamiento o para el cronómetro.

5. **BOTON TIME /** ♥

## EL TRANSMISOR

El transmisor se utiliza para contar los latidos y transmitir los datos al receptor. Para ponérselo:

1. Humedezca la superficie trasera de las almohadillas conductoras del transmisor con agua o un gel conductor para asegurar un contacto firme.
2. Colóquese el transmisor en el tórax . Ajuste la correa de tal forma que el transmisor esté por debajo de los músculos pectorales para obtener una buena señal del ritmo cardíaco.



## SUGERENCIAS

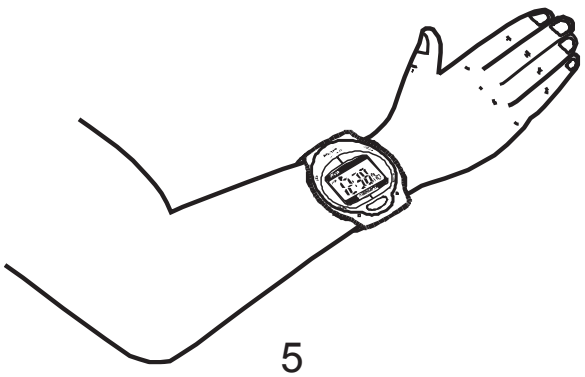
- La posición del transmisor afecta su actuación. Mueva el transmisor a lo largo de la correa hasta lograr la mejor transmisión. Evite las áreas con demasiado vello en el pecho.
- Durante el clima seco y frío, el transmisor podría tardar un poco en funcionar bien. Esto es normal, ya que las almohadillas conductivas necesitan de una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

**NOTA** Para que la cinta funcione con el mejor rendimiento tenga en cuenta las instrucciones siguientes:

- No envuelva la cinta en una toalla mojada ni con otros materiales húmedos.
- No guarde la cinta en lugares con temperaturas superiores a los 50°C ni humedad superior al 90%.
- No moje la cinta ni la lave con agua corriente, límpiela con un paño húmedo.
- No coloque la cara de goma conductora cara abajo sobre una mesa o superficie de metal.
- Seque bien la cinta inmediatamente después de utilizarla.

## EL RECEPTOR

El receptor es un reloj de muñeca. Puede usarlo en la muñeca o en su bicicleta o máquina de hacer ejercicio. También podrá comprar soportekit para montaje en su distribuidor autorizado.





P/N 20010005-00001-10 REV1

## EL RECEPTOR DISTANCIA EFECTIVA

El transmisor y receptor empezarán a transmitir y recibir señales una vez que se coloquen las pilas. Las dos unidades deberán usarse o montarse a una distancia efectiva de 50 centímetros. Si la señal no es constante,

- Reduzca la distancia entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Revise las pilas. Reemplácelas cuando sea necesario.

## USO EN EL AGUA

El HR102 es impermeable y puede usarse al nadar o bucear hasta una profundidad de 30 metros.

**NOTA** Fije los valores de la unidad antes de meterla en una cantidad excesiva de agua. Si se activan los botones en el agua o durante fuerte tormenta, el agua podría entrar a la unidad.

# SECCION 2 OPERACION MODOS DE OPERACION

## LA LUZ DE FONDO

Presione **LIGHT** para encender la luz de fondo durante cinco segundos.

## MODOS DE OPERACION

Existen cuatro modos de operación, véase la **FIG. A**

**NOTA**: Cuando no se reciben señales o la medida esté fuera de los límites durante cinco minutos, el receptor desactivará la función y regresará automáticamente al modo previo de operación.

## AJUSTAR LOS LIMITES DEL RITMO CARDIACO

Los límites del ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está ejercitando dentro de su zona de entrenamiento. Cuando se salga de sus límites (inferior y superior), un indicador parpadeará para llamar su atención. Para ajustar los límites del ritmo cardíaco, véase la **FIG. B**

**NOTA**: El límite superior deberá ser mayor que el inferior. El transmisor ajustará los límites automáticamente según los datos introducidos. También podrá activar la función de alarma del límite del ritmo cardíaco para que el transmisor emita un sonido al exceder los límites. [véase la **FIG. C**]

## AJUSTAR EL RELOJ EN TIEMPO REAL

Para ajustar el reloj, véase la **FIG. D**

**NOTA** El formato de fecha para la pantalla de 12 horas es MES-DIA,

mientras que el de la pantalla de 24 horas es DIA-MES.

Para ver la fecha, véase la **FIG. E**

Para poner la alarma, véase la **FIG. F**

**NOTA** Al activarse la alarma, sonará a la misma hora todos los días. Pulse cualquier botón para parar la alarma ese día. La alarma seguirá activada y sonará nuevamente al día siguiente.

## CRONOMETRO

Para usar el cronómetro, véase la **FIG. G**



P/N 20010005-00001-10 REV1

## SECCION 3 INFORMACION ADICIONAL

# INFORMACION SOBRE LAS PILAS

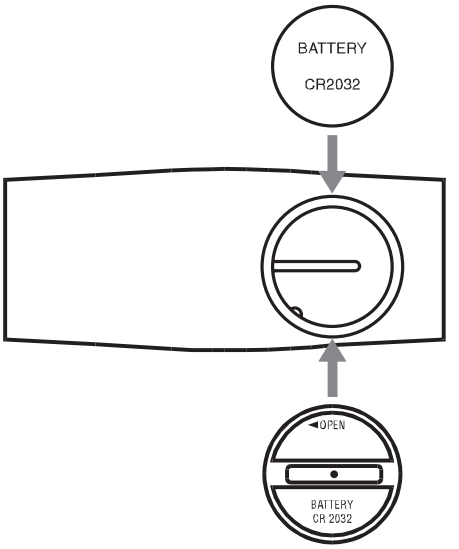
El HR102 lleva una pila de litio CR2032 en el transmisor y una CR2032 en el receptor. Las dos se incluyen con la unidad. Cuando la pila del receptor se está agotando, se encenderá el indicador de pila agotada.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven borrosas o desaparecen, podría ser necesario reemplazar la pila del transmisor. Esto lo puede hacer Vd. mismo sin problemas o herramientas especiales.

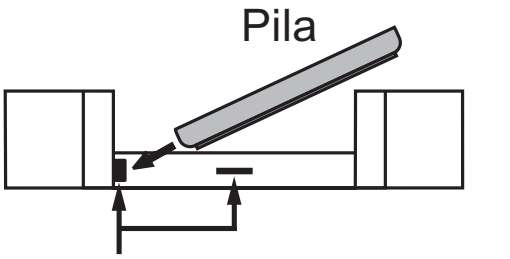
**Para cambiar la pila,**

**Reloj**

1. Quite la tapa del compartimento de las pilas.
2. Reemplace la pila agotada por una nueva.




**VISTA SUPERIOR**




**VISTA LATERAL**

3. Cierre la tapa del compartimento de las pilas.

**Correa pectoral**

1. Abra la tapa de la pilas del transmisor con una moneda girando en la dirección opuesta a las manecillas del reloj.
2. Inserte una pila de litio CR2032 de 3V con las letras hacia Vd.

**NOTA** Tenga cuidado de no tocar los dos contactos, ya que podría descargarse la pila.

3. Ponga la tapa.

Si tiene dudas sobre el procedimiento, consulte a su distribuidor.

## FUNCION DE AHORRO DE ENERGIA

Si el reloj no recibe ninguna señal del transmisor después de 15 minutos, el HR102 regresará al modo anterior.

## PRECAUCIONES

- Lea atentamente el manual del usuario
- No exponga a la unidad a fuerza excesiva, golpes, polvo y altas temperaturas.
- No interfiera en los componentes internos de la unidad.
- No mezcle las pilas nuevas con las viejas, o pilas de diferentes especificaciones.

## ESPECIFICACIONES

**Función**

| | |
|---|---|
| Reloj de tiempo real | :12/24 horas con horas/ minutos / segundos |
| Cronómetro | : 00:00:00 a 29:59:59 (hrs:min:seg) |
| Medición del ritmo cardíaco | :30-240 lpm |
| Límite superior | :80-240 lpm |
| Límite inferior | :30-220 lpm |
| Peso | :Reloj: aprox. 40 g (incluyendo la pila) |

| | |
|---|---|
| Correa pectoral | : aprox. 68 g (incluyendo pila) |
| Pila | :Reloj – 1 pila ps CR2032 3V Correa pectoral – 1 pila pc CR 2032 3V |
| Temperatura de operación | :-10ºC a +50ºC |
| Temperatura de almacenaje | :-20ºC a +60ºC |
| Resistencia al agua | :Sin pulsar los botones hasta 30 metros |

## MANTENIMIENTO

1. No use substancias abrasivas o corrosivas para limpiar la unidad. Los agentes abrasivos de limpieza podrían rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
2. No sujete a la unidad a fuerza, golpes, polvo, temperatura o humedad excesivos. Dicho tratamiento podría causar el mal funcionamiento, una menor vida electrónica, pilas dañadas o distorsión de las partes.
3. No toque los componentes internos de la unidad. Si lo hace, invalidará la garantía y podría causar daños. El usuario no podrá dar servicio a cualquiera de las partes de la unidad.

**Lea este manual de instrucciones atentamente antes de usar la unidad.**

**PRECAUCION**

— El contenido de este manual está sujeto a cambio sin aviso previo.

— Debido a las limitaciones de impresión, las pantallas mostradas en este manual podrían diferir de la pantalla real.

— Se prohibe reproducir el contenido de este manual sin el permiso del fabricante.



P/N 20210205-20221-10-REV1

## SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368.

Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

## EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, Oregon Scientific declara que el Monitor básico del ritmo cardíaco (Modelo: HR102) cumple con la Directiva 2004/108/EC del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



P/N 320102005-20021-10-REV1

© 2009 Oregon Scientific. All rights reserved.
300100905-00031-10